|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Темп, дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| *Вводная часть* |
| Построение в колонну.Ходьба в колонне по краям зала.Ходьба с перешагиванием через предметы.Ходьба «змейкой».Упражнение «Боксер». «Мельница»Бег обычный.Бег с захлестыванием голени назад и выбросом прямых ног вперед.Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания.Перестроение в три колонны | 40 с50с40 с40 c50 c50 с | Воспитатель. Предлагаю вам сделать «богатырскую» гимнастику.Следим за осанкой!Перешагивая предмет, поднимаем руки вверх!Повороты должны быть четкимиДелаем энергичные махи!Бег легкий!Руки на поясе! Спина прямая!Дышим правильно! |
| *Основная часть* |
| ОРУ «Мы растем и крепнем!»**«Отведи ногу назад»**И.п.: о.с., руки на поясе. 1 - руки отвести за голову, правую ногу отставить назад на носок; 2 - и.п.; 3то же левой ногой; 4 - и.п**«Повороты»**И.п.: ноги широкая стойка, руки на поясе. 1 - поворот вправо, правую руку отвести вправо; 2 - и.л.; 3. то же влево**«Хлопок под коленом»**И.п.: ноги в широкой стойке, руки за спиной. 1-2 - наклон к правому колену, хлопок под коленом; 3-4и.п.; 5- 6 - то же к левому колену.**«Посмотри на пятки»**И.п.: стоя на коленях, ноги вместе, руки на поясе. 1-2— поворот вправо; 3- 4 - и.п.; 5- 8 - то же влево.**«Обхвати колени»**И.л.: о.с. 1-2 — присесть, согнуть колени, обхватить их руками; 3-4 И.П.**«Подпрыгнем»**И.п.: о.с., руки на поясе. Подпрыгивание с поворотом вокруг себя с чередованием с ходьбой на месте | 4-5 раз, темп средний.6 раз5 - 6 раз, темп средний.По 4 раза, темп средний.6-7 раз, темп средний.1-2 маршруты: 15раз; 3 маршрут: 10 раз, темп быстрый | Воспитатель. Выпрямляем позвоночник и распрямляем грудную клетку.Сердце начинает работать активнее!Наклоняясь, ноги в коленях не сгибать! Это упражнение развивает гибкостьПосмотреть на пятки! Это упражнение тренирует мышцы ног.Хорошо выпрямляемся после выполнения движений!Мягко подпрыгиваем, чередуем повороты вправо-влево. Прыжки повышают тонус организма |
| *Заключительная часть* |
| Ходьба с восстановлением дыхания  | 30 с, темп медленный | Указание о правильном дыхании носом.Воспитатель. Ребята, вы почувствовали, что сила рук и ног увеличилась? Интересно вам заниматься с богатырями?Дети отвечают |
|  |  |  |